

To pravé místo  
pro Vaše setkání

Beroun Golf  
Club

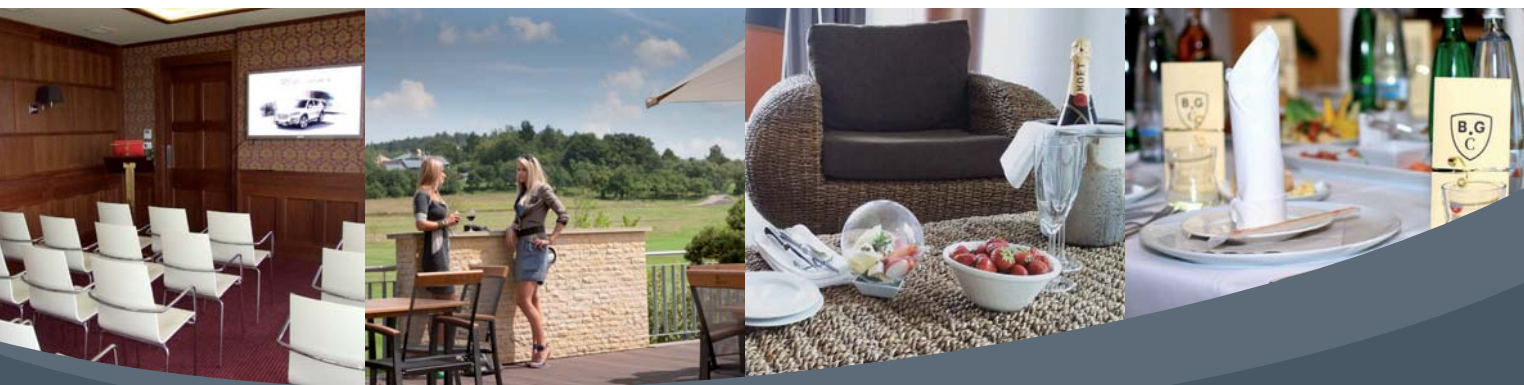


UBYTOVÁNÍ | WELLNESS & FITNESS CENTRUM | MASÁŽE | GOLF



NABÍZÍME VHODNÉ  
PROSTORY PRO FIREMNÍ  
A SPOLEČENSKÉ AKCE

ŠKOLENÍ | MEETINGY | KONFERENCE | WORKSHOPY | TEAMBUILDING  
VÁNOČNÍ VEČÍRKY | OSLAVY | SEMINÁŘE | OBCHODNÍ JEDNÁNÍ | PÁRTY



BEROUN GOLF CLUB, z. s.

Na Veselou 909 | 266 01 Beroun  
T: +420 313 101 090 | M: +420 606 506 326  
E: recepce@golfberoun.cz | www.golfberoun.cz



Follow us on facebook  
[www.facebook.com/beroungolfclub/](https://www.facebook.com/beroungolfclub/)

UPRAVIL ROBIN DRAHOŇOVSKÝ

# Hraj



**J**e pochopitelné, že stále existují golfisté, kteří nenávidí trénink. Jednou z věcí, které jsem ale už dávno pochopila, je, že range – nikoliv hřiště – je místo, kde můžete zlepšit svůj švih. Drobné úpravy můžete dělat i uprostřed soutěžního kola, a přesto hrát dobře, ale největší zlepšení vzejde jen z tréninku.

Řekněme, že najdete alespoň 30 minut týdně, které můžete nácvičku švihů věnovat. Pokud ano, zkuste se mnou těchto pět základních cviků, které vám pomohou ke zlepšení. Věnujte každému alespoň pět minut a posledních pět minut poskládáním všeho dohromady. Nebude to trvat dlouho a sami uvidíte, jak se dokážete zlepšit i na hřišti. Tam už se budete moci soustředit jen na cíl a skóre – a na to, jak si hru více užít nebo se golfem opravdu pobavit.

— S ROBINEM DRAHOŇOVSKÝM

Opravdu  
jednoduché

5 základních kroků  
k lepšímu švihů

S KLÁROU SPILKOVOU

Foto Robin Drahoňovský

ČERVENEC – SRPEN 2017 | GOLFDIGEST.CZ | 11



## NEŽ DO TOHO ŠVIHNETE

NEMAČKEJTE SPOUŠŤ DŘÍV,  
NEŽ OPRAVDU ZAMÍŘÍTE

**1** Nikdy na tréninku neprocvičují švih bez zaměřovacích tyček. Nemusíte si je zrovna kupovat – ke srovnání hlavy hole, nohou, boků a ramen do jedné linie vám pomůže cokoliv rovného. Golfová hůl, ručník nebo i hrana rohožky či jakákoliv linie na rangi. Cokoliv, co vám ke správnému zaměření na cíl pomůže. Tomu pak říkám neutrální nastavení. Tak jak to můžete vidět na obrázku (vpravo). Mám správně na cíl srovnané nohy a ramena. Pokud se takhle nenastavíte, k trefení greenu vám nepomůže ani ten nejlepší švih na světě. A druhým důležitým aspektem správného zaměření je i pohodlí. Jasně, může to znít divně, ale při postoji byste neměli cítit napětí nebo stres. Znamená to jediné: Měli byste se cítit uvolněně, se stabilním postojem a připraveni na tu správnou ránu.



## NA VRCHOLU

## JDĚTE NA TO ZE VNITŘ

**3** Přesvědčte se, že máte na švih do míčku dostatek místa (vlevo). Máte-li pocit, že vám cestu k míčku blokuje tělo, nedokončili jste správně nápřah. Udělejte při nápřahu plnou otočku horní polovinou těla. Nenapřahujte se pouze rukama.

## CESTA K MÍČKU

NECHTE BOKY VĚST  
ZBYTEK TĚLA

**4** Na cestě k míčku už nemůžete nad ničím komplikovaným přemýšlet, je to otázka okamžiku. Vše, co potřebujete udělat, je jen začít správně. Pak už vše nechte být, ať už se stane, co se stane. Poslední, na co byste měli myslet, je, že vše by mělo začít v bocích a ty by měly převzít nad švihem kontrolu. Na obrázku si můžete všimnout, jak se můj levý bok od míčku vzdaluje a pravý se naopak do míčku tlačí (vlevo nahoře). Jsou hráči, kteří myslí na své boky odděleně. Je jen na vás, co u vás bude fungovat lépe. U mě funguje nejlépe to, když začnu pohyb levým bokem dopředu jen moment předtím, než se začnu otáčet. To mi udělá i více místa pro hůl, a tak mohu jít do impaktu správně a zevnitř.

## IMPAKT

PRODLUŽTE SI  
PRAVOU RUKU

**5** Když se mi podaří trefit opravdu dobrou ránu, míček letí v podstatě rovně. Když hlava hole prochází zónou impaktu, snažím se někdy prodloužit pravou ruku a držet ji nataženou směrem k cíli. Je to dobrý způsob, jak být co nejpřesnější. Nezapomněli jste na pohyb boků, které jsem zmiňovala v tipu č. 4? To v impaktu hodně pomáhá horní částí těla zůstat za míčkem tak, jak to vidíte na obrázku (vpravo). Ponechat váhu na levé noze v kombinaci s pohybem boků znamená větší sílu a vyšší trajektorii míčku. Jak vidíte, není to nic složitého, čemu byste nemohli trochu času na tréninku věnovat.

**KLÁRA SPILKOVÁ** je členkou Ladies European Tour, vítězkou turnaje Lalla Meryem Cup 2017 v Maroku a hrající redaktorkou magazínu Golf Digest.

## NÁPŘAH

ZŮSTAŇTE VE SPOJENÍ JEŠTĚ  
PŘEDTÍM, NEŽ ŠVIHNETE

**2** To, na co myslím před švihem, je zůstat kompaktní. Ano, může to znamenat spoustu věcí, ale pro mě to znamená použít při nápřahu hlavně ramena a nenechat tolik odejít ruce pryč od těla. Hůl, ruce, paže a tělo se musí pohybovat společně (vlevo). Vše se musí chovat jako jeden celek. Pokud se „rozpojíte“, může to znamenat spoustu chyb při následném švih do míčku. Dobrou pomůckou, jak zabránit rukám, aby převzaly kontrolu, je zpozdilý zápěstí až do té doby, dokud není shaft hole rovnoběžně se zemí. Tak jako to dělám já na fotce.

